



















عن الشقيقة والمجلة، محمود كحيل

## القوة الشرائية وحدها لا تحدد قيمة العملة في الدول الغنية

حول السياسة النقدية السائدة في العالم اليوم، وتراجع سعر الدولار الأمريكي والعملة المهمة الأخرى في العالم، كتبت صحيفة «زود نويتشه تساتونج» تعليقاً بعنوان «السياسة وإسراع الصرف في العالم، جاء فيه: «تؤكد القواعد المالية ومبادئ علم النقد والعملة في العالم، بأن هذه العملات تعكس دوماً القوة الشرائية الموجودة في الدولة صاحبة العملة هذه أو تلك، مع وجود بعض التغيرات الطفيفة في هذا المضمار، لذلك فقد تركت معظم دول العالم في الماضي عملاتها لبدأ العمل والمطلب مستندة واضحة من خلال الأوضاع المالية الأساسية، ولكن مع مرور الوقت تحولت هذه القواعد والمبادئ إلى أوهام غير واقعية تظهر اليوم بصورة مشتركة لعدد من تدهور الدولار الأمريكي عن طريق التدخل في أسواق النقد لديهم وشراء كميات كبيرة من الدولارات لمنع المزيد من تدهور قيمتها، ولكن الاستثمار في ذلك والنقد من مارك الدولار إلى أقل من ماركين ليس بدهم في الوقت الحاضر - إذ يبدو للمخاض أن مثل هذه الخطوة لا تعطي سوى نتائج قصيرة الأمد، إذا لم يعد المسؤولون في واشنطن إلى اتخاذ التدابير لإعادة الثقة في عملتهم وتعديل سياستهم المالية وتخفيف عزز الموازنة الأمريكية».

والواقع أن هذا الاستقرار النقدي لا يتناسب في الوقت الحاضر - مع مصالح الولايات المتحدة حالياً، إذ يبدو أن الرئيس الأمريكي ريجان يريد خفض الدولار أكثر فأكثر والضغط على ألمانيا الغربية واليابان لتعديل سياستهما الاقتصادية لما يناسب ميزان المدفوعات الأمريكي، الأمر الذي ترفضه الدولتان بسبب تعارضه مع ازدهارهما الاقتصادي.

### رفع نسبة الفائدة

وعندما أراد الأمريكيون تحويل خزانهم وبد العجز الكبير في ميزانهم رجعوا نسبة الفائدة على الدولار لأجنداب رؤوس الأموال الأجنبي من جميع أنحاء العالم، واضطرت معظم الدول الأخرى إلى التعايش مع الدولار الأمريكي القوي، على أساس قوة الاقتصاد الأمريكي، ولكن اليوم، وبعد سنتين فقط، اكتشف العالم خطأ ذلك والتش الذي دفعه للمساهمة في إصلاح الأسس الاقتصادية والمالية السائدة في

## صورة رائعة عن الصمود في الضفة الغربية المحتلة

نشرت صحيفة «ذي انديبندنت» تحليلاً لمسألة لشؤون الشرق الأوسط جون بولوك بحث به من الضفة الغربية المحتلة قل فيه:

الضفة الغربية موضوع نقاش وخلاف وجدل، وهي موضوع عشرات القرارات التي اتخذتها الأمم المتحدة، لكن الاحتلال الإسرائيلي الذي مضى عليه الآن ستة حقبة من حقائق الحياة بالنسبة للمليون ونصف المليون فلسطيني الذين يربحون تحت هذه الأرض الرائعة الجمال.. أرض التاريخ.

قضايا روتينية ففي مدينة الخليل يقف الجنود الإسرائيليون وإصابعهم على الزناد باستمرار في الوقت الذي يستوطن اليهود في قلب المدينة، وإطلاق الرصاص والمهاجمة بالسكاكين والقاذورات على جنود الاحتلال قضايا روتينية إلى الدرجة التي وضع معها الإسرائيليون بوابات حديدية ثقيلة عند كل مدخل ومخرج في سوق البلدة القديمة، وعندما يحدث أي شيء يفلقون البوابات ليستطيع الجنود التصديق على أي شخص في المنطقة وحصره. والخليل مدينة متديرة وهي مقدسة عند المسلمين واليهود، وإذا ما نظر المرء إلى تاريخ الصراع بين الطرفين فإن الاحتلال ليس سوى تنقيصة بسيطة

إلا أن مصادر القلق الحالية يمكن مشاهدتها في مبنى بلدية الخليل. فترتس البلدية الجديد عبد المجيد الزير يعمل بالطريقة المعتادة، ويقع أصحاب على مكتبه بينما يجلس أصحاب العرائض والأصدقاء يترشرون القهوة ويتبادلون أطراف الحديث، ويستأثرون ذلك فإن باب مكتب رئيس البلدية مغلقا معظم الوقت وهناك حارس بمسدس يقف عند الباب. ويرحب رئيس البلدية بالقادمين ثم يتحدث عن ضرورة توفير خدمات أفضل في مجال المياه والإسكان والطرق وما إلى ذلك من الأعمال الناعمة التي تقوم بها المجالس البلدية عادة. إلا أنه يرفض الإفصاح بكلمة واحدة عن إسرائيل أو الأردن أو الوافدين الجدد إلى مدينته أو عن مجتمعات الشفق التي هي أشبه ببقلاع في كريات أربع المستوطنة اليهودية المطلة على الخليل.

الرئيس المنتخب وعلى بعد عدة شوارع يرحب بنا رجل آخر اسمه مصطفى عبد النبي المنتشة ويقول: لقد كنت رئيساً منتخباً للبلدية الخليل ولم يعينني الإسرائيليون فقد كان الناس هم الذين اختاروني، وإلى أن يختار الشعب رئيساً آخر للبلدية فانتني سأظل رئيس البلدية. أما الزير فقد كان يعمل في دائرة الصحة الإدارية، ولكن هذا ليس له علاقة ببناء. ومع أن الإسرائيلييين منعوا مصطفى المنتشة من مقابلتنا فقد أصر على مقابلتنا دون وجل.

ورقالت الصحفية: إن السلطات الإسرائيلية منعت التفتيش لملاحظات كهذه من السفر إلى الخارج ومن

## بعد اسبوعين على قمة ريكيافيك و«حرب الدبلوماسية» ازدياد الشكوك باحتمال التوصل الى اتفاق حول القضايا النووية بين موسكو وواشنطن



ريجان يعرض قميصاً قدم له هدية من إحدى الجامعات حيث كان يقوم بجولة انتخابية لصالح حزبه الجمهوري.

تخفيض حجم البعثة السوفياتية في الأمم المتحدة. ويعتبر قرار إبعاد الدبلوماسيين السوفيات الـ ٥٥ من الولايات المتحدة أكبر عملية إبعاد دبلوماسية جماعية في تاريخ الدبلوماسية الأمريكية. وزعم مسؤولو الإدارة الأمريكية بأن بين الدبلوماسيين السوفيات المبعدين زعماء محطات نيويورك وسان فرانسيسكو، في المقابلة. وقام الاتحاد السوفياتي في وقت سابق الأسبوع الماضي بسحب ٦١٠ موظفاً سوفيئاً من السفارة الأمريكية في موسكو والتمسكية الأمريكية في لينينجراد بعد طرد واشنطن للدبلوماسيين الخمسة والخمسين من أراضيها. وزعم مسؤولو الإدارة الأمريكية أن الدبلوماسيين السوفيات المبعدين من سفارة بلادهم في واشنطن وتقتضيه بلادهم في سان فرانسيسكو يمثلون ما تبقى من العسكرية المخابراتية (الغزو) سوف تحتاج موسكو لسنوات طويلة قبل أن تفيق منها.

من جهة ثانية قالت وكالة (تاس) السوفياتية الرسمية أمس الأول أن استخدام سياسة المطرقة ولد نتائج عكسية، وأضر بشدة بالسفارة الأمريكية في موسكو حيث فقدت جميع العاملين المحليين الذين تستأجرهم. وكان الاتحاد السوفياتي قد اتخذ سلسلة إجراءات رداً على قرار واشنطن طرد الدبلوماسيين السوفيات، وتمتلك هذه الإجراءات بموجب ٢٦٠ موظفاً محلياً يعملون في السفارة الأمريكية في موسكو والتمسكية الأمريكية في لينينجراد وتحديد عدد الأمريكيين العاملين في السفارة السوفياتية بحيث لا يزيد عن عدد الصحفيين العاملين في سفارة الاتحاد السوفياتي في واشنطن وتفصلته في سان فرانسيسكو وتحديد فترة عمل الأمريكيين في سفارتهم وتقتضيهم في الاتحاد السوفياتي بعدة عام واحد.

## تشجيع جثمان ماشيل الثالثاء ومنع صحافيين من حضور الاحتفال

لنا ولا يبقى أماناً سوى الانتظار. ومن المقرر أن يراس الرئيس شواريس الوفد الرسمي لبلاده الذي سيشارك في مراسم تشييع جنازة ماشيل التي ستقام في مايو من يوم الثلاثاء المقبل.

وفي الوقت الذي سمحت فيه سلطات موزمبيق بالدخول للصحفيين التي بدأت في التوافد على العاصمة ما بوتو للاشتراك في تشييع جثمان الرئيس الراحل ماشيل رفضت أمس الأول دخول الصحفيين القادمين من دول خط المواجهة ومن جنوب أفريقيا. وقرر بعض المسؤولين بالخطار هذا الإجراء بأن سلطات ما بوتو كانت قد قررت عدم السماح بدخول مشلي الصحافي الأجنبية والزائرين الآخرين إلا بعد يوم الأحد.

واشنطن - وكالات الأنباء : بعد اسبوعين من اجتماع قمة ريكيافيك ازدادت الشكوك في الولايات المتحدة حول احتمالات التوصل إلى اتفاق بشأن نزع السلاح رغم التفاؤل الشديد الذي تبديه حكومة الرئيس ريجان.

ويذكر العديد من المعلقين الأمريكيين أن مكاسب قمة ريكيافيك الأكيدة مهددة بمسبب الغموض الذي طغى بها قبلته الدولتان بالفعل في إسبانيا، وحول التوصلات التي أثبتت في الولايات المتحدة كما في أوروبا حول ما إذا كانت بعض المواقف الأمريكية ولا سيما ما يتعلق بالصواريخ النووية وأما كيف نموذجي، لم يقدم مقترحات في هذا الصدد.

وقد أعطى هذا الغموض انطباعاً بأن الرئيس الأمريكي لم يسيطر إلا بصورة غير كاملة على التوازن بين السجل. ومع ذلك فإن الرئيس ريجان يواصل اظهار تفاؤله الثابت فيما يتعلق باحتمال التوصل إلى اتفاق مع موسكو. وأكد أمس الأول أنه سيتم التوصل إلى اتفاقات بمرحلة أكثر مما تنصرونه، وهذه التصريحات ليست بالتاكيد بغريبة عن الحملة المكثفة التي يخوضها للحفاظ على الأغلبية في مجلس الشيوخ خلال الانتخابات التشريعية التي ستجري يوم ٤ نوفمبر (تشرين الثاني) المقبل.

من جهة أخرى، ادعى مسؤولون في الإدارة الأمريكية بأن قرار الولايات المتحدة إبعاد ٥٥ دبلوماسياً سوفياتياً من أراضيها يشكل مذبذبة قضائية للاستخبارات السوفياتية. وزعم مسؤولون في الإدارة رفضوا الكشف عن اسمائهم بأن الدبلوماسيين السوفيات الذين أبعادوا من الأراضي الأمريكية يمثلون نخبة الاستخبارات السوفياتية في هذا البلد.

وكانت الولايات المتحدة قد اتخذت في ٢١ الشهر الجاري قراراً بإبعاد ٥٥ دبلوماسياً سوفياتياً من أراضيها رداً على طرد موسكو لخمسة دبلوماسيين أمريكيين في ١٩ الشهر الجاري.

وكان الاتحاد السوفياتي قد طلب من خمسة دبلوماسيين أمريكيين مغادرة الأراضي السوفياتية باعتبارهم أشخاصاً غير مرغوب فيهم. وقال بيان سوفيئاتي في حينه أن قرار طرد يأتي بسبب نشاطات

## جورباتشوف يتخوف من قيام «حلف أطلسي شرقي»!

موسكو - الغيب: أعرب الزعيم السوفياتي ميخائيل جورباتشوف أيضاً تحذيره لعل مشاركا أكثر رسوخاً وأكثر قوة مع كوريا الشمالية على الساحة الدولية. ومن ناحية أخرى، أعرب جورباتشوف عن مخاوفه إزاء احتمال إنشاء منطقة حلف شمال الأطلسي شرقية، تضم بصفة خاصة كلا من اليابان والولايات المتحدة وكوريا الجنوبية.

وقال جورباتشوف في تصريحه الذي نقلته وكالة تاس، للأنباء وقد سجلنا بكل ارتياح أنه خلال الايام الأخيرة حققت الاتصالات بين الحزب الشيوعي للاتحاد السوفياتي وحزب العمل الكوري الشيوعي تطورا طيبا كما تدعمت العلاقات الاقتصادية والثقافية.

## مصرع مسؤول عسكري باقليم الباسك في أسبانيا

سان سباستيان (أسبانيا) - قال البوليس أن قبيلة القيت على سيارة في إشارة مرور أدت إلى مصرع مسؤول عسكري كبير وزوجته وإصابة خمسة أشخاص على الأقل بجروح في وسط مدينة سان سباستيان في إقليم الباسك أمس.

وقال البوليس أن شابين بركبان دراجة بخارية وضعا القنبلة على سطح سيارة الجنرال وأغاثيل جاريديجيل في إشارة مرور وأسرعاً ميتعين قبل ثوان من انفجارها مما أسفر عن مصرع الجنرال وزوجته.

ولم تعلن أي جهة على الفور مسؤوليتها عن الهجوم الذي يحمل بصمة منظمة (ايتا) الانفصالية.

**البيع**

**فتارب بحري للنزهة**

بطول ٥٠٧ متر - بحالة ممتازة

يرجى الاتصال بالسيد نجيب - ت ٨٥٧٩٠٤٨ (٠٣)

**مطلوب**

شركة سعودية ترغب في تعيين مندوبي مبيعات في المنطقة الشرقية

على الراغبين الاتصال: ت ٨٩٨٤٠٧٧ - ٨٩٨٤٠٥٩

**مركز تدريب على أجهزة المايكروكمبيوتر**

يعلن عن حاجته إلى:

**مدرسين**

« دوام كامل أو دوام جزئي »

على أن تتوفر لديه معرفة تامة ب:

LOTUS / D-BASE III / SYMPHONY / WORD PROCESSING

ترسل الطلبات بالبريد الممتان إلى: ص.ب. ٤٥٦٤ جدة ٢١٤١٢

في موعد غايته أسبوع من تاريخه

**مؤسسة وطنية**

تعلن عن حاجتها إلى:

**محاسبين**

• شهادة جامعية معترف بها وخبرة في مجال التكاليف أو أقل من خمس سنوات

• فمن يجد في نفسه الكفاءة عليه الاتصال:

بهااتف رقم ٦٨٧٥٢٤٤ حدة -

**FINISHING + ALUM. SUBCONTRACTS NEEDED**

LARGE PROJECT JED TLX. 601253 SANHOH

**مرهون ناصر للمزاد العلني**

Marhoon Nasser Auctioneers

**مؤعدكم غداً**

الساعة ٨ صباحاً

**المزاد الكبير**

للقاوي المنطقة الشرقية - الدمام

تقع ساحة المزاد على طريق الملك عبدالعزيز السريع (ساحة الجيعة)

لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال بـ:

فايز فؤاد، شاهد الطاف، جورت جورت

البريد ٨٩٥٣٤٤ - ٨٩٤٣٨٨ - ت ٨٧٠٤٥٨ - شارع راس حجي

**REQUIRED IMMEDIATELY**

Applications are invited for the following positions:

1- **PROJECT MANAGER:** Civil Eng. or Architectural Eng. with long experience in Project Management according to American Specifications and follow up of work program (C.P.M. System)

2- **PLANNING ENGINEER:** Civil Eng. or Architectural Eng. with minimum five years experience in Quantity Surveying and preparing different programs of works (C.P.M. System)

3- **SHOP DRAWING ENGINEER:** Minimum five years experience in such works according to high American Specifications and Shop Drawing Execution.

-- Site Location: Jeddah

-- Type of Work: Int. Architectural Works according to American Specifications.

**CONDITIONS:**

-- Preference shall be given to qualified Saudi candidates. All Non-Saudis shall have transferable Iqama.

-- Fluency in English (Speaking, Reading and Writing) is essential.

Please submit detailed resume and C.V. to the following address:

P.O. BOX: 1468, RIYADH 11431

ATTENTION: ENG'G. MANAGEMENT & PROJECTS MANAGER

**الآن في الأسواق العدد السادس من**

**الوان**

**شريط الأسرة**

أول شريط مصري مصري

أعرض على ضراء النسخة الأصلية



أدراك سياسي

من تاريخ

السودان

# خفايا وأسرار ثورة أكتوبر ٦٤ من خلال وثائق وأقوال رئيس حكومتها حكومة أكتوبر اعتذرت عن "حلف نكروما" وشووين لاي بالخرطوم رئيس الوزراء نعام فنور انعقاد الجمعية التأسيسية واختيار الحكومة الجديدة

تاريخ ثورة وحكومة أكتوبر... وكانت أول جلسة للجمعية التأسيسية للثورة، هي بمثابة أول يوم ينال فيه نكروما هادئا خلال من القلق والتوتر واستمرت الحكومة الانتقالية في تصريف أعمالها إلى أن اكتملت إجراءات تكوين الحكومة المنتخبة.

وعندما تم تشكيل الحكومة برئاسة الصادق المهدي في عام ١٩٦٥، كلف حسن عوض الله وزير التربية والتعليم بالتشاور مع رئيس حكومة أكتوبر السابق، إذا كان رافعا في الاحتفاظ بمنصبه بوزارة التربية كاستشاريها أو أي منصب آخر. وبعد مشاورات، تم الاتفاق على تعيينه سفيراً فوق العادة. وكان من المهم الخليفة يحظى بتقدير قادة الأحزاب آنذاك وبشكل خاص من رئيس مجلس السيادة اسماعيل الأزهري. وفي منتصف عام ١٩٦٥، كان سفيراً للسودان في روما. ثم بعدها في لندن إلى أن قامت مايو ١٩٦٦، ووقتها كانت له قصة مثيرة مع رئيس وزراء نظام مايو ١٩٦٦.

للمؤسسة برتراند رسل للسلام ينقل فيها تقديره لبيان حكومة السودان وأدانتها للتدخل الغربي في شؤون الكونغو ويظهره بأن وقداً في طريقه للخرطوم لمناقشة ما ينبغي اتخاذه في هذا الصدد.

**عودة إلى الانتخابات**  
وكما يذكر رئيس الوزراء، فإنه لم يكن مشغولاً بالسياسة الخارجية، أو على الأقل لم تكن أحد همومه المباشرة، إذ كانت شؤونها في يد رجل خبير محمد أحمد محبوب وزير الخارجية، ولكن جهده وتكثيره انصب كله نحو الانتخابات وجوباً وانصافاً طبقاً للجدول الزمني المتفق عليه. وعندما اكتملت الانتخابات وظهرت نتائجها، وجد موعد انعقاد الجمعية التأسيسية (في مبنى البرلمان الذي شهد إعلان الاستقلال)، وجلس في شرفة كبار الزوار حيث ظل متابعا لمراسم أداء قسم الأعضاء. ثم انتخاب رئيس الجمعية وانتخاب رئيس الحكومة الجديد... على حد وصفه (انتابه احساس بأنه قد أدى دوره وقام بمهمته) بصرف النظر عن تقييم ذلك الدور، الذي أصبح جزء من

لقلته بالسفير الأمريكي بالخرطوم وبحضور وزير الخارجية محبوب، أن أمريكا حريصة على إقامة علاقة طيبة مع السودان، حيث أسهمت في تنفيذ العديد من المشروعات، وبغيت من استعدادها للتعاون في كل ما يطلب منها. وكان ماثراً اهتمامهم السياسة الجديدة التي اتبهاها السودان بعد الثورة تجاه تقديم مساعدات فعالة لحركات التحرير. خاصة وقد جاء العديد منها إلى الخرطوم.

وتركزت مخاوفهم بشكل خاص من المساعدات التي يمكن تقديمها لثوار الكونغو المناهضين لتشيبي وكازونغا إذ كانوا يخشون أن يكون ذلك عامل من عوامل عدم الاستقرار في الكونغو. وقد طرحت هذه المخاوف في إشارة عابرة دون أن يجعلوا منها مسألة للخلاف. وقد انتهجوا خلال الفترة الانتقالية سياسة عادية وطبيعية مع السودان وكانوا خلالها يحاولون استيعاب ما حدث وتأثيره على المناطق الأخرى.

**العلاقة مع الاتحاد السوفياتي**  
أظهر الاتحاد السوفياتي ارتباطاً



محمد أحمد محبوب أخذ على عاتقه تنفيذ أهداف ثورة أكتوبر في السياسة الخارجية ويرى عن شمله أحمد السيد حمد وعن يمينه الشريف حسين الهندي

اجتماعها على ترشيحه لرئاسة الأمم المتحدة عام ١٩٥٧. إذ شكل وجودهما معا ثقلاً ووزناً خاصاً في مجلس الوزراء ليس على قرارات مؤتمر دول عدم الانحياز. ومحمد أحمد محبوب وزير خارجي السودان لعدة مرات حيث عرفته الأمم المتحدة من خلال تحركه الدبلوماسي النشط، ومن خلال تكليف الدول العربية له بأن يكون الناطق باسمها إبان عرض أزمة قناة السويس على الأمم المتحدة ثم

الدول العربية. كما أنه شارك من خلال الوفد السوداني إلى مؤتمر باندونج في صياغة قرارات مؤتمر دول عدم الانحياز. ومحمد أحمد محبوب وزير خارجي السودان لعدة مرات حيث عرفته الأمم المتحدة من خلال تحركه الدبلوماسي النشط، ومن خلال تكليف الدول العربية له بأن يكون الناطق باسمها إبان عرض أزمة قناة السويس على الأمم المتحدة ثم

تدعيم موافق ومقررات مؤتمر عدم الانحياز ومؤتمر الدورة العربي والأفريقي (الأول في القاهرة) (والثاني في أديس أبابا).  
خامساً: الالتزام والعمل على تدعيم التعاون التام في المحيط الأفريقي وخاصة مناهضة الاستعمار في الجنوب العربي.  
سادساً: الالتزام والعمل على تدعيم التعاون التام في المحيط الأفريقي وخاصة مناهضة الاستعمار في المناطق التي مازال يسيطر عليها.

وكان رئيس الوزراء يعتقد أنه من حسن حظ حكومة أكتوبر إزاء تنفيذ أهداف السياسة الخارجية التي نص عليها الميثاق الوطني أنها ضمت شخصيتين معروفتين إقليمياً ودولياً، مبارك زروق الذي شغل أول منصب وزير خارجية للسودان بعد الاستقلال، وقدم السودان في يناير ١٩٥٦ طلباً بعضوية السودان في الجامعة العربية ووجد خطابه الذي ألقاه هناك ترحيباً حاراً من

عندما وقعت ثورة أكتوبر ٦٤.. أصيب العالم بدھشة حقيقية تمثّلت في اهتمام الإعلام العالمي وفي وصول مبعوثين من معظم الدول إلى الخرطوم.  
مبعث الدھشة الأولى: جاء من الاعتقاد بأن نظام ١٧ نوفمبر قوي بدرجة تتعذر معه "خلخلته، أو اضعافه وبالتالي إقصائه. والثانية: الصورة المثالية التي أزيح بها نظام ١٧ نوفمبر وانتقال السلطة للمدنيين بكفاءة ومقدرة ملفقة.  
والثالثة: أن هذا التحول الهائل من نظام ديكتاتوري إلى نظام ديمقراطي حر حدث دون أن تكون هناك خفرة في العلاقة بين الشعب والجيش.. العكس هو الصحيح.. أحدثت ثورة أكتوبر التحاماً ودعماً أكثر، حيث وقف الجيش مع الإدارة الجماهيرية إلى أن اكتملت المهمة على أساس من الاحترام والثقة والنس الوطني المشترك.

**بقلم: محمد سعيد محمد الحسن**  
والحديث في جميع صورته وأشكاله. ثالثاً: مناهضة الأخطاف العسكرية. رابعاً: العمل على دعم سياسة عدم الانحياز في النطاق الدولي، وبوجه خاص

قام مجلس الوزراء بتحديد سياسة السودان الخارجية من خلالها العريضة مستوحياً روح الميثاق الوطني ومستلهمات الطموحات الوطنية.. وجاءت أهدافها على النحو التالي:  
أولاً: العمل على صيانة السلم العالمي وتدعيم ميثاق الأمم المتحدة. ثانياً: مناهضة الاستعمار القديم



## انتباه وطبيبك! بقلم: الدكتور مervin شاما بنوك داخل جسم الإنسان

كما قد تحدثنا في المقال السابق عن المبادئ العامة التي يعتمد عليها ثبات الوزن عند الإنسان وذكرنا أنها مرتبطة بالتوازن ما بين مجموع المدخلات الغذائية (total caloric intake) من جهة والمصروفات أي ما يتطلبه الجسم من طاقة حرارية (total caloric expenditure) من جهة أخرى. فإذا كان الفائض إيجابياً فسرعان ما يخزن هذا الفائض في بنوك خاصة في جسم الإنسان يحجز أبرز الخياطين عن تخزينها وتضخم معالم هذا والثراء تدريجياً فيزداد الوزن ويتسع قطر البطن ويمتلئ الوجه وتحمّر بشرته. ومن المؤسف أن تربيتنا البيئية وثقافتنا ولغتنا العربية تساهم في تضخم هذا الاتجاه نحو السمنة. فإذا ازداد وزن الطفل و أصبح سميناً طغى عنه وأقلت بارتياح والحمد لله ازدادت صحته أو رجعت صحته، وإذا أصبح وجهه مدوراً مثل القمر وبقية مستديرة تصل لقلبه بصدرة تقبل عنه أمه مفاخرة بما شاء الله على هذا الوجه الشكور. فالسمنة والسمنة عند العرب مترادفان. وأما إذا انخفض الوزن عند شخص ما وزال السحم عنه وبالتالي تحسنت صحته حسب كل المقاييس الطبية المعتمدة قبل عن هذا الشخص مسكين أنه ضعيف أو صحته ضعيفة. فانهخفاض الوزن والضعف حسب لغتنا وتربيتنا ومفهومنا أصبحا مترادفين أيضاً مما جعل لهذه الظاهرة السلبية مدلولاً مرضياً سقيماً.

أما المصاريف التي يتفكها الجسم لتأدية وظائفه فتقسم إلى ثلاثة أنواع:

(١) المصاريف التي يحتاجها الجسم لتأدية وظائفه الأساسية (basal metabolism) أي كمية الطاقة الحرارية المطلوبة عندما يكون الجسم جالساً بلا حركة أو مجهود جسدي سوى حركة التنفس الطبيعية الهادئة. وفي هذه الحال يبلغ هذا المصروف حوالي ٢٢ كالوري لكل كيلوجرام من الوزن المثالي. فإذا كان الوزن المثالي سبعين كيلوجراماً فليزمنه ألف وخمسمائة كالوري تقريباً ليتمكن من القيام بهذه الوظائف الأساسية.

(٢) القسم الثاني من المصروفات يتفق على عملية الامتصاص من الجهاز الهضمي. وعملية الامتصاص للغذاء التي تحدثنا عنها في مقالات سابقة لا تتم مجاناً بل تتطلب صرف طاقة حرارية تمكن الغذاء من الدخول عبر غشاء الأمعاء الدقيق إلى الدم ومن ثم إلى الكبد حيث يتم تصنيعه وتوزيعه على سائر أنحاء الجسم. وتقدر تكاليف الامتصاص بعشرة بالمئة من القيمة الغذائية التي تدخل إلى الجهاز الهضمي يومياً أي ما بين مئتين وثلاثمائة كالوري في اليوم.

(٣) أما القسم الثالث من المصاريف فيتفق على الجهد الجسدي. ومن الطبيعي أن يختلف معدل الانفاق ما بين شخص وآخر، وما بين ذكر وأنثى، وبطل ومسن، وفي الشخص العادي الحركة يبلغ هذا المصروف ما يقارب الأربعين في المئة من المدخول ويزيد إلى خمسين أوستين في المئة عند الذين يقومون بمجهود جسدي عنيف كالعامل والفلاح أو عند الرياضيين المحترفين. وعند النساء يزداد هذا المصروف إبان أشهر الحمل.

ومن هذه الحقائق البسيطة وبالإستقاة ببعض الجداول الغذائية التي تبين القيمة الحرارية لثلاث أنواع المكولات نستطيع أن نبين برنامجاً غذائياً يؤمن لنا زيادة أو ثباتاً أو انخفاضاً في الوزن حسب الحاجة ويعتمد هذا البرنامج على المبادئ التي تحدثنا عنها أي على حساب المدخول والمصروف. فإذا كان هدفنا تخفيض الوزن فعلينا أن نؤمن عجزاً في هذه الميزانية. وقد برهنت الدراسات التي أجريت في معاهد التغذية المختلفة أنه كلما بلغ العجز في الميزانية الغذائية مقدار سبعة آلاف كالوري ينخفض وزن الإنسان كيلوجراماً نتيجة ذوبان السحم المخزن في الجسم لصد هذا العجز. فلذا نجد على سبيل المثال رجلاً وزنه سبعين كيلوجراماً ويتبع برنامجاً غذائياً يؤمن له ألف كالوري يومياً. فإذا جمعتا المصاريف وجدنا أن كلفة امتصاص ألف كالوري تبلغ مئة كالوري، وكلفة المصروف الأساسي للجسم في جسم وزنه سبعين كيلوجراماً تبلغ ألفاً وخمسمائة كالوري إضافة إلى الطاقة التي يصرفها للقيام بمجهود جسدي عادي والتي تبلغ حوالي أربعمئة كالوري فيكون مجموع العجز اليومي ألفي كالوري تقريباً ولذا فيعد أسبوع على هذا البرنامج يزداد العجز إلى سبعة آلاف كالوري مما يحدث خسارة كيلوجرام من السحم الصافي لتسديد العجز وتعلم جراً. وأخيراً وفي هذا المجال لا بد من تبيد الأوهام المتركة حول بعض المكولات والمشروبات وأهمها ما يتعلق بالماء والملح وبدرهما في زيادة الوزن ونقصانه. فالفكرة السائدة عند البعض أن شرب الماء يسمن ولذا فمن الأفضل التقليل منه. أن هذا القول خطأ جلة وتفصيلاً. فلما بالرغم من أهميته القصوى للجسم لا يحتوي على قيمة غذائية ومهما شربنا من الماء في الحالة الطبيعية أي بوجود دورة دموية سليمة وجهاز كلوي وكبد سليمين فلا يخزن الجسم من الماء إلا ما يحتاج إليه. والزيادة في الوزن التي نلاحظها بعد شرب الماء هي زيادة مؤقتة سرعان ما يعالجها الجسم بكمرة الادراز. كما أن نقصان في الوزن الذي نلاحظه بعد كمرة التفرغ عقب مجهود رياضي عنيف هو مؤقت أيضاً وسرعان ما يعالجه الجسم بتقنين الادراز والشعور بالعطش وزيادة شرب الماء. فسيحان الخالق العظيم.

وكما الماء كذلك الملح. فالكل من البرامج الغذائية المعتمدة لتخفيض الوزن تنصح بتقليل الملح وهذا القول خطأ أيضاً لأن الملح كلاله لا يحتوي على أية قيمة غذائية وفي الحالة الطبيعية تتمكن الأجهزة المختصة في الجسم من أن تحافظ على ثبات ميزان الملح أما لكمرة الادراز أو بالحالفة عليه. أما في الحالات المرضية كأمراض القلب والكلى والكبد فيختل هذا الميزان الدقيق ويهون عندما القول أن كمرة الملح تزيد من تراكم الماء في الجسم وتؤدي إلى ازدياد الوزن.

وكان شديداً التقدير للشعب السوداني الذي أكد تضويجه ومقدرته من خلال ثورة أكتوبر، وكان يعتقد أن شعباً بهذا المستوى جدير بأن يلقى مكانته وأن يصل إلى أهدافه، وأن فرصه لتحقيقها متاحة باعتبار الإرادة الشعبية هي مفتاح التطور والتقدم.

**دعوة من نكروما**  
وجهه رئيس غانا د. كوامي نكروما رئيس جمهورية غانا - ووقتها كان أحد نجوم القارة الأفريقية - دعوة إلى رئيس الوزراء ووزير الخارجية. وكانت الدعوة تشير إلى اتجاه رئيس غانا لإقامة ملف أفريقي جديد.

وناقش مجلس الوزراء هذه الدعوة، ورأي أن تلبية الدعوة يفرضها الذي طرح قد يفهم أن السودان يصدر قبول مبدأ التحالف والتكامل، وأن الميثاق الوطني يحظر الدخول في أي نوع من الإحلاف الإقليمية أو دولية، كما أن حكومة الفترة الانتقالية غير مخول لها إجراء مصادقات كتلك التي طرحتها الدعوة لأكراً.

ولذلك جاء الاعتذار إلى نكروما بأن الفترة القصيرة للحكومة الانتقالية لا تسمح لها بتلبية الدعوة وأن أمر البت فيها سيترك للحكومة المنتخبة.

**مساعدة الكونغو والمرتقة البيض**

كان الشعب السوداني قد أبدى تعاطفه مع شعب الكونغو الذي وقف مع زعيمه باتريس لوميبا ولكن تشويبي حاكم كاتانجا استطاع بمعاونة المرتقة البيض القبض على رئيس الوزراء الشرعي وضربه وقتله، ثم جاء التدخل الغربي (بليجي) وحدث قتال عنيف مما دفع بالآلاف من الكونغوليين إلى الاتجاه إلى حدود السودان الجنوبية حيث التسوا العون فوجدوه.

وجاءت ثورة أكتوبر فسادت مساندتها الحركات التحرية، وأدانت وجود المرتقة البيض في أفريقيا بشكل عام وفي الكونغو بشكل خاص. ووجه رئيس الحكومة بياناً ندد فيه بالتدخل الغربي في الكونغو وطالب بانسحابه، وأنسحاب المرتقة البيض، وقال إن السودان يدرك خطورة هذا التدخل من خلال تواجد الآلاف من الكونغوليين في أراضي. وطالب الأمم المتحدة ومنظمة الوحدة الإفريقية بمجابهة هذا الموقف. وتلقى رئيس الوزراء رسالة من الفيلسوف برتراند رسل باعتباره رئيساً

# تملّك الغفلة

٧ ملغ نيكوتين

٨ ملغ قطران

# تملّك الخفّة

# ميريت

نكهة أكثر نيكوتين أقل



بقلم : علي الرحباني

«السيف والترس».

وما سلف ذكره من الحقائق التي تؤكد الأحداث وتطوراتها وتبين أن رجال الحكم الاسرائيلي هم اولى الدفاع عن المصالح الاسرائيلية وتبوير مغامراتها العسكرية واجترار الاحاديث والتصريحات المسبوبة، وابعاد الانظار عما عن الحقائق الواقعية. واما الجانب العربي، فالضاليل والكاذيب والنظف المزعج بمكافحة الجري، مهما يكن من الطرف الواقع فإن المسألة في الجانب هو انشاء الجالات الذاتية وليس بالاجازات والنظف الاستراتيجي التي تعمي وطن من الفيض الشري الذميع التي يتكلم عن تراه وعدو بالاعاقا التوراتية والاطلاق الدينية والانتقامية ومن قدر الالة الحاقبة عن طوك الدرر الذي يقع هذا الحقيقه الحادق على نكبين الصرا والافلا.

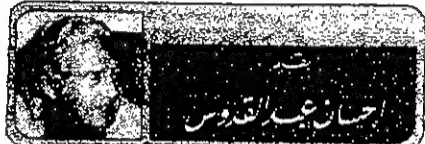
وهي قاعته ينسب مسالك التاريخ لا ينحدد القوة وحدها بل يكونها ويظهرها الايمان بالحد والعقدية واردة العبد للشاق.

ومما وثقه «اسرائيل» وفلسطين» ان «القدس» سريت الى لبنان قبل العدوان المسلح على لبنان كثيرا من العملاء اليهود واستخدموه عليه في عدد اعداد كبيرة ايضا بلغ مجموع حوالي ثلاثة آلاف عميل. - تمت منهم المات واؤتيت كجهاز للتحقيق في الموساد

ماتير زورا Meir Zorea وطوايه مع الكاتيب اللبنانيين اقتراف مذبحه مخيمي صبرا وشاتيلا وان استقال من منصبه تحت ضغط الرأي العام وليس بامر المؤسسة أو الحكومة..

وقد فتع مؤسسة الموساد تستدرك بقفوذ سياسي واسع الحاد الكيان الاسرائيلي ويمكنه كيرة لدى الدوائر الاستيعابية الغربية وهو وليس الكعس. ولم يتحرك مناجم بيغن في عدد اتفاقية كامب ديفيد والانسحاب من سيناء الى بعد ان احاط نفسه بعدد من كبار موظفي المؤسسة وضعن بتدبيرهم. والموساد هي التي كانت وراء الفتن «الامانيين ضد اعتدوا على رؤساء

## اسرائيل ليست دولة واحدة



فإن الاختلاف فيما بين التنظيمات السياسية الإسرائيلية المحلية أو فيما بين المراكز الصهيونية العالية لا يؤثر في الارتباط المراسم بالمبادئ والأهداف... أي أنها اختلافات تؤثر في الوحدة التي تحفظ بالقوة القاهرة عند تحقيق الأهداف... ولكن اختلافاتنا - نحن العرب - حتى لو افترضنا أنها اختلافات الأسلوب وفي التأكيد فانها تصل الى تخطيط وحدة الهدف بحيث يضيع وتعجز عن الوصول الى تحقيقه..

ونحن مجموعة من الدول العربية..  
وسرائيل - كما قلت - مجموعة من الدول العالية..

والوحدة التي نريد تحقيقها هي وحدة معتلة لأشياء وأوقات وعش، علماء...

الهدف واحد بين بيريز وشامير.. فان شامير يرفض التفاوض المباشر مع أي دولة عربية والفارق بينهما هو فارق مصور في التكتيك السياسي لا في الهدف سواء انعد المؤتمر العالي أو لم يتعقد..


ويضاف الى تأكيد وحدة الهدف بين ك التجمعات السياسية الاسرائيلية استرجاع التاريخ الاسرائيلي الحديث.. فان الاعتداء الاسرائيلية المسلحة التي حققت قيام الدولة التوسيع في حدود هذه الدولة تمت تحت قبا حزب العمل الذي استمر مفقدا بحكم اسرار مايتاء من قيادة بن جوريون الى قيادة جول مارييه واستمررت الاعتداءات مع وصول بين الى الحكم.. ولم يصل كتل الليكود الى الحكم

الاسرائيلي.. ولم يصل مفقدا الى حكام

**الشرق الأوسط**  
حرب العرب الظالمة  
تعداد صفحات: ٢٠٠  
عدد الأجزاء: ١٠

<p> <b>هشام علي حفافط</b>  <b>محمد علي حفافط</b>  <b>سمود علي حفافط</b>  <b>عرفان هشام الدين</b>  <b>محمد عطا الله</b> </p>	<p> <b>الناسرون</b>  <b>نائب الناسرين</b>  <b>رئيس التحرير</b>  <b>نائب رئيس التحرير</b> </p>
---	---


[illegible]


**جمعية كرامة مؤسسة أي. بي. سي. للنشر والانتشار**  
 MEMBER OF THE AUDIT BUREAU OF CIRCULATIONS

---

**الشرق الأوسط**

نشره اصحاب الدعوات الصحفية لجمعية كرامة لها وتعلمهم  
 انها وحدها المسؤولة عن تقضية تكاليف الرحلة كاملة  
 بحرية واكثرها وصورة. واجابة عدم تلبية اية دعايا لهم - فخر هبة في تزييد فائدة  
 الصحفي للطلوع الوافدة لنادية مهتمين بامانة وموضعية

**International Offices**  **المكاتب في العالم**

<p><b>TUNISIA:</b></p> <p>● مكتب تونس          14, rue de la République, 1063 Tunis</p>	<p><b>U.K:</b></p> <p>● المملكة المتحدة          ● المكتب الرئيسي - لندن          Main Office - London</p>
---	--

EGYPT: جمهورية مصر العربية  
 Cairo Office: مكتب القاهرة  
 - شارع جزيرة العرب - مدينة المهندسين - الدقي  
 SAUDI ARABIA: المملكة العربية السعودية  
 Jeddah Office: مكتب جدة

- ٢٤٦١١١٨ - ٢٤٦١١٢٢ - مكاتب - القاهرة - ٢٤٧٨٢٩٢  
 Sudan: مكاتب السودان  
 Khartoum Office: مكاتب الخرطوم  
 Tel.: 404397 ARBUS S.r.l. (خطوط) - تنكي : ٢٤٦١١٢٢

عارة الثالثة - شارع عطرية الفريوطي - ح. ب. ٢٩٤٤  
تلكس: ٣٦ ٧١٧٥٢/٧١٧٥٢٦٦ Tel: ٧١٧٥٢/٧١٧٥٢٦٦

**U.S.A:** الولايات المتحدة:

Washington Office: واشنطن : ص ب ٨١ القرية الجديدة - المجمع ٢٢٤٢١ هاتف :  
1331 Pennsylvania Avenue, N.W Suite 920  
Washington D.C 20004-1703  
Tel: (202) 636-7163 Telex: 897063 APAS  
P.O.Box 581 Darmstadt 31421  
Tel: 85 76583 - 8756575

Houston Office: هيوستن  
2100 West Loop South Suite 1525  
Houston, Texas 77027 Tel. (713) 9610245  
Telex: 897 063

القاهرة  
مكتب الرباط  
ش. أبو فارس العربي - الطابق الثاني رقم ٤٢  
٢٧٢٢٣ - ٢٧١٧١ - ٦٦١٠٠ - مالت  
Tel 66100 - 67130 - 67339

ASHRAQ AL-AWSAT The international daily newspaper of the Arabs  
H H SAUDI RESEARCH & MARKETING (U.K.) LIMITED of 184 High Holborn London WC1V 7AP  
Exclusively licensed by the proprietors to produce Ashraq al-Awsat which is registered as a newspaper  
Reproduction in whole or in part without written permission is strictly prohibited.  
EDITOR-IN-CHIEF Arfan Nazamuddin MANAGING DIRECTOR, Bassem El-Khatzen

مراكز الضمان في العلم: للنشر: بيروت - لبنان - باريس - آف بورت - جدة والرياض: شركة المدينة للطباعة - الدار البيضاء: الشركة المغربية السعودية الفرنسية للطباعة - نيويورك: صوميرست للنشر

وكل التوزيع والإشراف في جميع أنحاء العلم

[illegible]

الطريقه تـ ٥٨٩٩١٠٧ - بيت تـ ٢٢٦٦٧٨ - الاصحاح تـ ١٨٢١٣٦٦ - الحرف تـ ٦٥٢١٨٢ - ابي تـ ٢٢١٠٦٨٠  
شوق تـ ١٢٢١٨١٢ - الوجه تـ ١٢٢٢٢٦٧ - حبران تـ ٥٢٢٢١٨٢ - الفريقت تـ ٦١٢١٣٦٦

[illegible]

**6**

# راي السرق الأوسط

## تشويه الحقائق

انتاج صهيوني عن عمليات الإبادة التي تعرض لها اليهود على أيدي النازيين في ألمانيا والدول الأوروبية التي احتلتها ألمانيا في عهد أدولف

وكان توقيت عرض هذه الافلام يتزامن مع قيام اسرائيل بهجمات  
عدوانية ضد مخيمات الفلسطينيين في لبنان بحجة الانتقام للعمليات

وإنّما عن الموضوع ذاته ظهرت فيه صور عن عمليات القتل

الجماعي في مراكز الاعمال في ألمانيا وبولندا، هي صور تكرر عرضها على شاشة التلفزيون عشرات المرات والغرض منها بالطبع استئثار عطف الرأي العام العالمي على الشعب اليهودي.

ولم يكن منتجوا الفيلم - وهم اسراييليون - بعرض الصور بل ارفقوا ذلك بسلسلة من التعليقات ومنها ان العالم كله مسؤول عما حل باليهود في زمن هتلر والنازية، ولذلك فان على الدول الكبرى ان

تدفع الثمن لأنها - كما يقول منسجو الفيلم - سكتت عن جرائم  
الثانية!  
وخلص المعلق الى القول ان ما حل باليهود من مصائب وويلات

سببه انه لم تكن لديهم دولة تدافع عنهم، ولذلك فقد «كافح اليهود من اجل ان تكون لهم تلك الدولة حتى تمكنوا من انشاءها في فلسطين». ومن اجل تبرير قيام اسرائيل في قلب العالم العربي ابرز القيلم

الوثائقي العلاقة التي كانت تربط مفتي القدس الراحل الحاج أمين الحسيني بأدولف هتلر وكيف كانت بعض الجهات العربية تتلقى الأسلحة من ألمانيا النازية لتقاتل ضد الطغاة ولتسهل دخول الجيش

والآلماني الى العالم العربي للقضاء على اليهود فيه  
وهكذا تستمر الصهيونية العالمية في تسميم العقول عن طريق  
تشويه الحقائق.

## اكينو تنذر المتمردين

بلهجة شديدة عن المتمردين الشيوعيين في بلادها كاللهجة التي استخدمتها قبل بضعة أيام عندما قالت محذرة المتمردين انها ستبذل اجراء عسكريا اذا لم يتم تحقيق انفراج سريع في المفاوضات

وكانت الرئيسة اكينوقد وضعت انتهاء التمرد الشيوعي في البلاد ضمن اولوياتها المهمة واختارت المفاوضات معهم سبيلا الى ذلك

بالرغم من احتجاجات وزير دفاعها، خوان بوسيه انريله، الذي وصف طريقة معالجتها للتمرد بأنها «ساذجة». وقد اشتد الخلاف بين انريله - الذي كان دوره حاسما في اخراج الرئيس السابق

ماركوس من البلاد في فبراير (شباط) الماضي - وبين الرئيسة اكينو بشأن هذه القضية ، واكثر انزيله في الاسابيع الاخيرة من انتقاد رئيسة الجمهورية علنا في خطب القاها في حشود من المدنيين وفي

معسكرات للقوات المسلحة . وسرت في مانيلا شائعات عن قرب قيام  
أنزليه بانقلاب عسكري .

وبين وزير دفاعها على حكومتها الائتلافية ، خصوصا بعد ان هدد بعض وزرائها الآخرين بالمطالبة باستقالة انزليه ما لم يكف عن انتقاد المؤسسة الجمهورية علنا . وبدا اللوحة المستندرة التي تحدثت

بها رئيسة الجمهورية عن المتمردين الشيوعيين على ان شقة الخلاف بينهما وبين انزليه قد ضاقت نتيجة اجتماع المصالحة الذي عقدها في

وأحرز الشيوخ الناصي . وقد اتفق في ذلك الاجتماع على تركه .  
(يقال أنه ديسمبر - كانون الاول من هذه السنة) لتحقيق تقدم في  
المفاوضات مع المتمردين الشيوعيين لانهاء تمردهم . ويفترض أنه

أما لم تنجح المفاوضات ، فإن الحكومة ستشدد حملتها العسكرية ضد المتمردين .  
 أن أول الشروط لتتمكن الرئيسة اكينو من وضع نهاية للتمرد

الشيعي المستقر منذ ١٧ عاما هو المحافظة على تماسك حكومتها .

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26



[illegible]

الإسلام هو المخرج الوحيد من الأزمات الحاضرة



## أضواء على مباريات الاسبرع الثالث في الدوري الممتاز : النصر في المقدمة والاتحاد يواصل الخسارة

جدة - مكتب الشرق الأوسط - من كمال حامد :

جرت يوم أول من أمس الجمعة خمس مباريات في الاسبرع الثالث للدوري الممتاز السعودي لكرة القدم وقد تاجلت المباراة السادسة التي كانت تجمع ما بين فريق الهلال والاهل لسبب مشاركة الاول في تصفيات بطولة الاندية الاسبوعية. وقد تربع فريق النصر متقدرا بالمركز الاول بدون هزيمة يليه فريق الهلال رغم عدم مشاركته حيث يتفوق على فريق الاتفاق بالاهداف. وفي فريق الانصار نحو مراكز المقدمة بعد تحقيقه للتغلب الثالث والنقطة الثالثة بدون هزيمة بينما ازدهر وضع فريق الاتحاد خرجا في المركزين الاخيرين بعد خسارته امام فريق الشباب على ارضه ووسط جمهوره ورغم قرار ادارة النادي باستبعاد مدرب الفريق بوب هاونتون وبعض لاعبي الفريق. وستعرض في السطور التالية المباريات الخمس وترتيب الفرق.

### الشباب والاتحاد

في مباراة الاتحاد والشباب تأكد ان خسارة فريق الاتحاد السابقة وموقفه القوي ليس سبب الدرب السابق بوب هاونتون ومدافع الفريق حاسد عبيد او زميله علي عتيق وموقوفه. فقد ادى فريق الاتحاد بونهم مباراته امام فريق الشباب ولم يظهر اي تغير في طريقة اللعب او اضاءة الفرص المتاحة للتصديف وتأكد بما لا يدع مجالا للشك ان مشكلة فريق الاتحاد هي في الثقة فقط والتي يحتاجها لاعبا الفريق وجهازهم التدريبي مهما تكن اسماءهم.

فقد بدأ فريق الاتحاد المباراة واجزله هداية الدولي محمد سعيد هداية رائعا في اول دقائق المباراة وكان بالامكان ان يكون سببا في اعادة الثقة للفريق للفرق الاسبوعية الطلق وسوء تغطية الدفاع الذي لعب فيه سعيد الهزواني لأول مرة واجزله قائد فريق الشباب نايف مزيق هدف التتالي وبمضي الشوط الاول متكاتفا بين الفريقين فيما شهد الشوط الثاني تحسنا في الاداء الاقتصادي ولكن وسط الملعب ووجد خط

الهجوم نفسه امام مهمة صعبة وتاريخية. وكان يستحيل النتائج وادى ذلك لتضيق الاهداف تباعا خاصة قلب الهجوم حمود القرني الذي كان في اسوأ حالاته وايضا تالق قلب دفاع فريق الشباب عبد الرحمن الرومي وساهم في خروج فريقه فاشرا بالمباراة حين انطلق لاعب وسطه المتحرك عبد العزيز الرزقان بكرة من وسط الملعب متخطيا كل من قابله ليحس الكرة من خاتمة الجناح الايسر لزميله سندساح العتيبي فودعها الرمي مدفا قاتلا للشباب بقذفة المراكز المتقدمة ويبرز جراح فريق الاتحاد عقبا. ليبرز اكثر من سؤال حول مستقبل الفريق وجهازه التدريبي المؤقت وتشكيلته المتغيرة.

### النصر والطائي

واصل فريق النصر هبط كاس الملك للموسم الماضي حصده للتقاط وارتفع برصيده الى ست نقاط متقدرا بالمركز الاول دون هزيمة في غياب منافسه الوحيد وجاره فريق الهلال هذا الاسبوع. جاء فوز فريق النصر على فريق الطائي بثلاثة اهداف نظيفة احضرها له لاعبا الدوليان فهد الهريري «هدهدين» ومجيبين الجمعان واقامت المباراة بملعب الملز في الرياض وتعتبر هذه الخسارة هي الثانية لفريق الطائي على التوالي بعد ان خسر في الاسبوع الماضي ايضا امام فريق النهضة بالدمام ومازالت له نقطتان فقط حصل عليهما من اول مباراته في الموسم على ملعبه بجائز حين كسب فريق الاتفاق، ويبدو ان فريق الطائي سيواصل اعتماده في هذا الموسم ايضا على نتائج مبارياته على ارضه فقط.

### الاتفاق والوحدة

ولم يكن ابتعاد فريق الاتفاق عن قمة ترتيب فريق الدوري الممتاز لآخر من اسبوعين فقط حتى استعاد في الاسبوع

للمرة الثالثة على التوالي پنج فريق الانصار في الخروج بالتعادل ١/١. وقد حقق له ذلك لاعبه وليد الشري بعد مرور دقيقة واحدة فقط من هدف فريق القادسية وكان فريق الانصار قد خرج بنفس هذه النتيجة في مباراته السابقتين امام فريق الاتفاق والاهل. ويعتقد ان ذلك هو ما يسعى اليه بالفعل فريق الانصار والذي يحل الآن في المركز الرابع بدون هزيمة متقدما على فرق عريقة تفوقه خيرة وامكانيات وعراقة في الدوري الممتاز ومن بينها فريق القادسية نفسه والذي اضاف لرصيده اول نقطة في هذا الموسم ولكنه مازال يقيم في ذيل القائمة.

### الرائد والنهضة

تلقى فريق الرائد خسارة كبيرة في مطلع الموسم امام فريق الهلال بلغت ستة اهداف نظيفة ولكنه جمع صقوفه وبدأ يجمع النقاط على ملعبه في بريدة وتعادل في المباريات الاخيرتين امام فريق الوحدة والنهضة. ولم يكن اداء الفريق مرضيا حسب التقارير الواردة من بريدة ان كان

السعودي ٢٨ لاعبا هم حسين طاهر ومحمد عتيق من الاهل وعبد الله جابر ومحمد فريد من الاتحاد وصبيح عبد ربه وسعيد العويان ونواف العنزي من الشباب وعبد الله العزمي من النهضة ومحمد الدعي من الطائي وموسى الحربي وحسين محضار ومحمد الحربي من الانصار ومحمد الشلتان وعبد الله الطريقي من النصر وحسين جلي من الوحدة وعبد المحسن عفيف من الهلال ومحمد السعيد الثاني من المجموعة الثانية والثاني من الراقي من الوحدة وخالد الشلهوب من الفيحاء وعادل الخاتم من هجر.

ودخل الاسبوعين في معسكر اعداد بالرياض ويذهب المنتخب في اطار هذا المعسكر اليوم القادم مع شباب الهلال ويلتقون الثلاثاء القادم مع فريق الفيحاء ثم فريق شباب الشباب يوم الاربعاء القادم قبل الوصول الى الدمام في المرحلة النهائية من المعسكر.

الشرق - الدمام - النصر في مباراته في البطولة مع المنتخب القوي ثم بعد ذلك مع المنتخب الاندونيسي ثم بنجلاديش.

وقد تم تقسيم المشاركين الى مجموعتين المجموعة الاولى السعودية وفلسطين واندونيسيا وبنجلاديش. اما المجموعة الثانية فهي كوريا الشمالية وكوريا الجنوبية وروسيا والبربرين.

هذا وسيكون نظام اللعب في البطولة بصعود الاول والثاني من كل مجموعة بحيث يلتقي الاول من المجموعة الاولى مع الثاني من المجموعة الثانية والثاني من المجموعة الاولى مع الاول من المجموعة الثانية.

وتصعد بعد ذلك الفرق الثلاثة الاولى (الاول والثاني والثالث) الى الدور النهائي من كأس العالم للناشئين.

استعدادات المنتخب ويضم المعسكر حاليا بالنسبة للمنتخب

الفريق	اهداف	عليه	نقاط
١- النصر	٥	—	٦
٢- الهلال	٨	—	٤
٣- الاتفاق	٤	١	٤
٤- الانصار	٣	٣	٣
٥- النهضة	٣	٣	٣
٦- الشباب	٣	٤	٣
٧- الوحدة	١	٣	٣
٨- الاهل	٢	٣	٢
٩- الطائي	١	٣	٢
١٠- الرائد	٢	٨	١
١١- الاتحاد	٢	٤	١
١٢- القادسية	١	٤	١

## المنتخب السعودي للناشئين يستعد لبطولة اسيا لكرة القدم ويبدأ معسكره بالدمام الاسبوع المقبل

الرياض - الدمام - النصر في مباراته في البطولة مع المنتخب القوي ثم بعد ذلك مع المنتخب الاندونيسي ثم بنجلاديش.

تصل الى الدمام خلال الايام المقبلة منتخب المملكة العربية السعودية للناشئين لمواصلة معسكره ببيوت الشباب استعدادا لبطولة اسيا للناشئين في الكويت وهي المرحلة الاخيرة للمنتخب في استعداداته لهذه البطولة قبل سفره الى دولة قطر حيث سيتم تنظيم البطولة هناك.

ومن المقرر ان يجري محمد الفخراش مدرب المنتخب اختيار لاعبيه الذين سيطلقون في هذه البطولة ٢٢ لاعبا من بين ٢٨ لاعبا بالمعسكر حاليا. كما سيلعب منتخب المملكة للناشئين اثناء المعسكر مبارياتين تجريبتين قبل مغادرته الى البحرين حيث يلعب مباراتين اخريين هناك، يومي ١٠ و ١١ نوفمبر وما اخر تجربة للمنتخب قبل سفره الى الدولة.

ومن المقرر ان يلعب المنتخب السعودي



سعود السمل حارس فريق الشباب يلقي الكرة وحوله أربعة من زملائه في حالة تغطية بينما ظهر من فريق الاتفاق عبد الله غراب فقط بقدري المخطط. (صورة من الشرق الأوسط عبر الإرسال الصناعية من جدة / تصوير احمد ك.)

الفريق خاسرا منذ الدقيقة الثالثة حين احرز لاعب النهضة عبد العزيز العتيبي هدف فريق الوحدة. وجاء هدف التعادل للرائد بواسطة لاعبه صالح مبارك وبعدما مارس الفريق هوايته في التكتل في نصف ملعبه للخروج بالتعادل وقد تحقق له ذلك حين سجله مهاجمه عبد الرحمن بورشيد. وكان فريق الانصار قد خرج بنفس هذه النتيجة في مباراته السابقتين امام فريق الاتفاق والاهل. ويعتقد ان ذلك هو ما يسعى اليه بالفعل فريق الانصار والذي يحل الآن في المركز الرابع بدون هزيمة متقدما على فرق عريقة تفوقه خيرة وامكانيات وعراقة في الدوري الممتاز ومن بينها فريق القادسية نفسه والذي اضاف لرصيده اول نقطة في هذا الموسم ولكنه مازال يقيم في ذيل القائمة.

### رسالة الكويت الرياضية

### في بطولة كأس الاستقلال :

## الكويت والنصر امام خيطان والسالمية والتضامن مع الجهراء

الكويت - والشرق الأوسط - من السيد الوهبي :  
تقام مساء اليوم ثلاث مباريات في بطولة كأس الاستقلال التي ينقلها الاتحاد الكويتي لكرة القدم لأول مرة هذا الموسم والتي بدأت امس.  
ويلتقي في المباريات الثلاث فريق الكويت مع خيطان والنصر مع السالمية والتضامن مع الجهراء في المجموعة الثانية التي تضم ايضا فريق القادسية. ويتضمن جدول مباريات البطولة لقاء اول المجموعة الاولى مع اول المجموعة الثانية في الدور قبل النهائي للبطولة يوم ٢٢ فبراير (شباط) المقبل. ثم يلتقي الفائزان في المباراة النهائية يوم ٢٥ فبراير وهو يوم الاحتفال باستقلال الكويت. وتضم هذه البطولة فرق الدرجتين الاولى والثانية في دوري من دور واحد في مجموعتين ونظما الاتحاد الكويتي لزيادة مجال الاحتكاك امام فرق الدرجة الثانية وتعويض نقص المباريات بعد زيادة فرق الدرجة الاولى الى ثمانية.

### الكويت وخيطان

التي يلتقي الكويت وخيطان مرة واحدة في الموسم فديج من الاتحاد وصبيح عبد ربه وسعيد العويان ونواف العنزي من الشباب وعبد الله العزمي من النهضة ومحمد الدعي من الطائي وموسى الحربي وحسين محضار ومحمد الحربي من الانصار ومحمد الشلتان وعبد الله الطريقي من النصر وحسين جلي من الوحدة وعبد المحسن عفيف من الهلال ومحمد السعيد الثاني من المجموعة الثانية والثاني من الراقي من الوحدة وخالد الشلهوب من الفيحاء وعادل الخاتم من هجر.

ودخل الاسبوعين في معسكر اعداد بالرياض ويذهب المنتخب في اطار هذا المعسكر اليوم القادم مع شباب الهلال ويلتقون الثلاثاء القادم مع فريق الفيحاء ثم فريق شباب الشباب يوم الاربعاء القادم قبل الوصول الى الدمام في المرحلة النهائية من المعسكر.

استعدادات المنتخب ويضم المعسكر حاليا بالنسبة للمنتخب

الشرق - الدمام - النصر في مباراته في البطولة مع المنتخب القوي ثم بعد ذلك مع المنتخب الاندونيسي ثم بنجلاديش.

وقد تم تقسيم المشاركين الى مجموعتين المجموعة الاولى السعودية وفلسطين واندونيسيا وبنجلاديش. اما المجموعة الثانية فهي كوريا الشمالية وكوريا الجنوبية وروسيا والبربرين.

هذا وسيكون نظام اللعب في البطولة بصعود الاول والثاني من كل مجموعة بحيث يلتقي الاول من المجموعة الاولى مع الثاني من المجموعة الثانية والثاني من المجموعة الاولى مع الاول من المجموعة الثانية.

وتصعد بعد ذلك الفرق الثلاثة الاولى (الاول والثاني والثالث) الى الدور النهائي من كأس العالم للناشئين.

استعدادات المنتخب ويضم المعسكر حاليا بالنسبة للمنتخب

الشرق - الدمام - النصر في مباراته في البطولة مع المنتخب القوي ثم بعد ذلك مع المنتخب الاندونيسي ثم بنجلاديش.

وقد تم تقسيم المشاركين الى مجموعتين المجموعة الاولى السعودية وفلسطين واندونيسيا وبنجلاديش. اما المجموعة الثانية فهي كوريا الشمالية وكوريا الجنوبية وروسيا والبربرين.

هذا وسيكون نظام اللعب في البطولة بصعود الاول والثاني من كل مجموعة بحيث يلتقي الاول من المجموعة الاولى مع الثاني من المجموعة الثانية والثاني من المجموعة الاولى مع الاول من المجموعة الثانية.

وتصعد بعد ذلك الفرق الثلاثة الاولى (الاول والثاني والثالث) الى الدور النهائي من كأس العالم للناشئين.

استعدادات المنتخب ويضم المعسكر حاليا بالنسبة للمنتخب

الشرق - الدمام - النصر في مباراته في البطولة مع المنتخب القوي ثم بعد ذلك مع المنتخب الاندونيسي ثم بنجلاديش.

وقد تم تقسيم المشاركين الى مجموعتين المجموعة الاولى السعودية وفلسطين واندونيسيا وبنجلاديش. اما المجموعة الثانية فهي كوريا الشمالية وكوريا الجنوبية وروسيا والبربرين.

هذا وسيكون نظام اللعب في البطولة بصعود الاول والثاني من كل مجموعة بحيث يلتقي الاول من المجموعة الاولى مع الثاني من المجموعة الثانية والثاني من المجموعة الاولى مع الاول من المجموعة الثانية.

وتصعد بعد ذلك الفرق الثلاثة الاولى (الاول والثاني والثالث) الى الدور النهائي من كأس العالم للناشئين.

## الفريق القطري للسيارات يبدأ استعداداته لمرحلة المنافسة في راليات الشرق الأوسط

مسقط - ق.ن : بدأ الفريق القطري التابع لنادي قطر لرياضة السيارات تدريباته يوم الجمعة استعدادا للمشاركة في المرحلة الثالثة لبطولة راليات الشرق الأوسط الثالثة للسيارات التي تقام بمسقط خلال الفترة من ٢٩ الى ٣١ أكتوبر (تشرين اول) الجاري.  
ويضم الفريق القطري المتسابقين جابر المري وعيسى الموسوي ومساعد مبارك محمد الهاجري.  
ويشارك في هذه المرحلة مجموعة من المتسابقين من دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية وبعض الدول العربية الاخرى الى جانب عدد من الدول الاجنبية. وتضم بطولة راليات الشرق الأوسط لسباق السيارات اربع مراحل حيث اقيمت المرحلة الاولى بالدوحة وفاز بها المتسابق السويدي بولت جارد. واقامت المرحلة الثانية بالازين وفاز بها المتسابق القطري الدولي سعيد الهاجري.  
ومن المقرر ايضا ان تقام المرحلة الرابعة والاخيرة بدولة الامارات العربية المتحدة يومي ٦ و ٧ ديسمبر المقبل.

## إضافة وزن جديد في الملاكمة

مسكوكو - اغاب: قرر المجلس العالمي للملاكمة للمحترفين اول امس في مؤتمره السنوي الذي عقده في جزيرة اوريا بالمكسيك اضافة وزن جديد الى اوزان الملاكمة.  
والوزن الذي يخص الملاكمين الذين لا يتجاوز وزنهم ٤٧.٦٨٠ كجم يندرج قبل

## رياضة ذهنية

**عموميا**

- ١- من الاعداد ١-٩ احرف هجاء - (مكسوكو) - ضرب بسيط.
- ٢- جبل صغير -
- ٣- طائرة عربية - من - مجرى الطعام والشراب.
- ٤- من الفراغة -
- ٥- وعاء للشرب - صفة للحيوان (مكسوكو) - واحد.
- ٦- مدينة بريطانية.
- ٧- حرف جر - طرية.
- ٨- عكس فساد - معطل - متشابهان.
- ٩- وجد - من - الألعاب الرياضية.
- ١٠- كلمة عربية -
- ١١- نقال لكبار رجال الدولة (مكسوكو).
- ١٢- في كل دولة - على الشاطئ.

**اجراس**

قاعة  
فكاهي  
انت  
قل  
جوهري  
شادية  
مديح  
مصباح  
ميشر

**طريقة الحل**

الشطب كتعت الواردة اعلاه في اي اتجاه كان مع امكان استخدام نفس الحرف اكثر من مرة. وعندئذ تبغرك حروف الكلمة الضلعة.

**الكويت**

- ١- من الاعداد ١-٩ احرف هجاء - (مكسوكو) - ضرب بسيط.
- ٢- جبل صغير -
- ٣- طائرة عربية - من - مجرى الطعام والشراب.
- ٤- من الفراغة -
- ٥- وعاء للشرب - صفة للحيوان (مكسوكو) - واحد.
- ٦- مدينة بريطانية.
- ٧- حرف جر - طرية.
- ٨- عكس فساد - معطل - متشابهان.
- ٩- وجد - من - الألعاب الرياضية.
- ١٠- كلمة عربية -
- ١١- نقال لكبار رجال الدولة (مكسوكو).
- ١٢- في كل دولة - على الشاطئ.

**اجراس**

قاعة  
فكاهي  
انت  
قل  
جوهري  
شادية  
مديح  
مصباح  
ميشر

**طريقة الحل**

الشطب كتعت الواردة اعلاه في اي اتجاه كان مع امكان استخدام نفس الحرف اكثر من مرة. وعندئذ تبغرك حروف الكلمة الضلعة.

# البيعه في الرياض

## شبكة العمل المثالي

# IDEAL BUSINESS NETWORK

الرياض: تقاطع شارع العليا مع شارع العروبة - ص.ب ٥٧٣٦٢ الرياض ١١٥٧٤

تليفون: ٤٦٣١٨٢٧ / ٤٦٥٥٥٧٧

## مركز تهامة انتر سكوب للتدريب

(ترخيص رقم ٨٣٨)

يسرنا ان يعلن  
عن بدء سلسلة من الدورات التدريبية  
في الحاسب الآلي (الكمبيوتر) تشمل  
الموضوعات الرئيسية التالية :

- مقدمة لحلم الكمبيوتر
- البرمجة بلغة الباسيك
- البرمجة بلغة الكوبول

وتشمل الدراسة في الدورات :

- إدخال وإخراج المعلومات
- التدريب على أحدث البرامج

يقدم المركز للتدريسين المنزاهات التالية :

- شهادات معترف بها
- التدريب على أحدث الأجهزة
- حرية اختيار المواعيد
- أسعار رمزية ومغرية

لرسمت المعلومات يرجى الاتصال بـ : ٤٦٣١٨٢٧ / ٤٦٥٥٥٧٧

مركز تهامة انتر سكوب للتدريب

شارع الامدلس - الحمراء - جدة



# الشعر



أعظم  
عصور  
التاريخ هي  
الإيمان بنبي  
عظيم

الشعر... يا الشعر ما يكون  
الشعر فن رائع مضمون  
الشعر فن مبدع محلق  
الشعر فن محكم مؤروق  
الشعر صديق نبضه مخلص  
ووجهه الإبداع والتكوين  
الشعر ما كان الذي نسمعه  
يهدى به الموتور والمفوق  
الشعر عصفور غني دوحه  
وزهرة يلفها الشكون  
الشعر خلوق وإنساني

شعر  
هارون  
هاشم  
رشيد



يُدْعَى الشاعِر والمُفْتُونُ  
الشَّعْرُ إِحْكَارٌ إِلَى عَوَالِمِ  
قَنِيَّةٍ تَهْوُو لَهَا الْعُيُونُ  
الشَّعْرُ بَرَكَاةٌ إِذَا حَقَّرْتَهُ  
تَهَوَّتِ الْقَلَامُ وَالْحُصُونُ  
الشَّعْرُ أَنْشَاءٌ إِذَا حَرَّكَتْهَا  
رَقَّتْ لَهَا وَمَالَتْ الْعُصُونُ  
الشَّعْرُ أَحْلَامٌ إِذَا أَبْدَعَتْهَا  
تَصَاعَلَتْ أَمَامَهَا الْفُنُونُ  
الشَّعْرُ... إِنَّ الشَّعْرَ فِي زَمَانِنَا  
مِمَّا جَرَى يَكَادُ لَا يَكُونُ

• تونس

## ذكريات: بين قديم وجديد

بالأمس القريب.. تذكرتك..  
عندما كنا صغارا نلعب.. نلهو..  
نصرح.. ونفرح بلفاننا  
بالأمس تذكرت ابتسامتك..  
كلماتك.. نظراتك..  
رايت في تلك النظرات الحب..  
وفي تلك الكلمات الصدق.. وفي  
ابتسامتك رايت.. الحياة..  
بالأمس احببت كل ذلك فبك..  
حيك الصادق.. نظراتك البرية  
و.. ابتسامتك المشرفة بالامل.. كل  
هذا فبك انت..  
يا حبيبتي  
واليوم.. رايتك بعد ما نسيت..  
انتك حبيبتي.. تذكرتك.. ورجعت الى  
الماضي قليلا..

عبد الله احمد الحمراي

## رسالة اليوم

من: الدكتور احمد شوقي عرفة - ماليزيا  
التكنولوجيا الزراعية  
الى متى ننتظر ؟ (٢)

واتمنى لو ان الدول العربية سارعت الى تعلم هذه التكنولوجيا المتقدمة في الزراعة ثم تستخدمها في اراضيها الزراعية وذلك بان ترسل البعثات الى البلاد المتقدمة في هذا المجال، وتيسر في مكتباتها الكتب والنشرات الدورية عن هذه التكنولوجيا، وتوفر الاقلام التعليمية لتعرضها في برامجها التليفزيونية.. كل هذا لنشر الوعي ولاقتباس التكنولوجيا المتقدمة في الزراعة.  
ان معظم بلادنا العربية تستورد الغذاء وبعضها يستورد ٦٠٪ من المواد الغذائية اللازمة لاطعام شعبه وان من بين كل خمسة ارفعة تستهلك في هذا البلد اربعة منها مستوردة مما يؤدي الى اعتماد هذه البلاد على الغذاء المستورد وهذا يؤدي الى استنزاف العملات الحرة بدلا من استيراد الآلات والمكينات اللازمة للانتاج ورفع مستوى الشعب. لو ان هذه الدول استخدمت النظم الحديثة في الزراعة والانتاج لحدث لكفاء ذاتي في انتاج الغذاء مما يحرم هذه الدول من الاعتماد على الغير لاطعامها ويحرمها بانها ليست ربيعية في الدول من اعطاهم بالاسعاده او يقرض عليها سحرا عاليا لشراء الحبوب والدقيق الخ.. فضلا عن ان العائد المادي من هذا المشروع كبير ان ١٨٠ مليون دولار تريح ٢٥٠ مليون دولار سنويا بعد سنتين او ثلاث من بدء المشروع.

يبقى لائحة وهي ان ستافورد رغبة منها في اجتذاب رؤوس الاموال والخبرات من الخارج مستعدة لبيع اراضيها للغير حتى يكون المستثمر آمنا على امواله ويمكنه ان يدير المشروع بالطريقة التي تلائمه وربما وجدت بعض الدول حساسية تجاه هذا الوضع وترفض بيع اراضيها للاجانب. وفي هذه الحالة يمكن ان تؤول الحكومة الاراضي الى الشركات المستثمرة او ان تكون الملكية مشتركة بين المستثمر الاجنبي والشركات الوطنية المحلية او ان يحصل المستثمر على امتياز استثمار الاراضي لمدة معينة، كما يحدث مع شركات التقنيق عن البترول.  
ختاما فان ديننا الذي يدعو الى العلم والعمل يحتم علينا ان ندرس العلوم والنظم الحديثة، كما فعل اجدادنا في فجر العصر الاسلامي، واقتباس ما يتفقا فلاننا اذا وفرنا الطعام وامن كل فرد على غذائه، انقلطنا في سبيل العلم الحديث فربما امكنا ان نعطي العالم من علمنا وانتاجنا بدلا من ان نكون عالة عليه.



شاعر  
الطالبي

فلقد تجب جنسا ثالثا للكرفال.  
نحن للنسيان.. لن نبقى طويلا ههنا.  
لن ندق الطبل.. لن نزعجكم.. لن نسمعو  
اجلامنا  
لن نطيل النوم في قريكم.. لن نطقت  
الوردة من يستلتمكم.

ومن هنا كانت الربعات الباقية امام المقاومة العربية الفلسطينية هي الربعات المحترقة في الارض المحتلة، وهي التي يجب ان يبدأ منها طائر الفينيقي القادم من جديد، وتستجدد المقاومة العربية الفلسطينية عندما تعود الحرية، وتستيقظ من جديد، بفعل عاملين اساسيين هما: الفعل والتجدي.

اما «الفعل»، فهو يتجلى في صور كثيرة، منها الصمد في الارض المحتلة.

فلن نكفك الا ليلتين  
معنا ماء، ونحن معنا اصواتنا،  
معنا ما يقطع الريح الى تصفيين..  
اهل الجبل.

نحن للنسيان.. حاربنا كثيرا خوفاكم في  
خوفنا  
تبعوا، يا اهل هذا الساحل المكسور،  
حرب الاعتذار  
عن نيات شب في قامتنا حين مررنا  
ببيكن  
تبعوا سهرتم، او زوجوا عذراكم  
للجنرال

جدة

## مجنون السراب محمود درويش

المقاومة ربما تتوقف الى حين.. المقاومة ربما تتوقف الى الابد.. ولكن الثقافة لا تزول ولا تتوقف.. وعندما يضع الوطن الى حين او الى الابد لا يبقى بعد ذلك غير الاعنيت، وعندما يفقد الانسان كل شيء، كل شيء، حتى لا يعود لديه معنى لعدم فيه، لا يبقى غير الاعنيت ترد، وتتصاعد الى قبيلتين البحار.  
هذه اعنيت اخرى في مسلسل مجلب الشعب الفلسطيني، فمنذ طرد من ارضه وهو محروم حتى من المنفى، لا وطن.. ولا وطن.. لكن هناك شيئا واحدا، لا يستطيع احد حرمانه منه، وهو القصيدة.

وبقي الثقافة.. بقي الادب، بقي الشعر، بقي الاعنيت شامدا على الوطن.. على المنفى.. على غنى الوطن، وعلى وطن.. وعلى المنفى من الوطن والى الوطن.. من خلال غبار القوافل: نسفا كالناس، لكننا لا نعود الى اي شيء.. كان الشعر

طريق الغيوم.. دفنا احبنا في ظلال الغيوم وبين جود الشعر.. وفنا لزوجنا: لنن منّا مالت السنين لتكمل هذا الرحيل  
الى ساعة من بلاد، ومن من المستحيل، نسافر في عربات المزامير، نرق في خيمة.. ونخرج من كلمات الشعر نفس القضاء بنقار مهددة، او نغني لنهلي المسافة عنا، ونغسل ضوء القمر

طويل طريقك فاحلم بسبع نساء لتصل هذا الطريق الطويل  
على حجر من حجر.. تكلم تكلم لاسند دربي  
لنا بلد من كلام.. تكلم تكلم لاسند دربي  
لنا بلد من كلام.. تكلم تكلم لتعرف حدا لهذا السفر

وهكذا لا يبقى من الوطن غير الثقافة، غير الكلام، فالكل هو الاشارات الضوئية التي تلعبنا حرد السفر، ومحطات الوصول،

● احمد مطر - فلسطين

صباح هذا النوم

انقطني منبّة الساعة

وقال: يا ابن العرب

قد حان وقت النوم

● احمد مطر - فلسطين

مرحان دمشق طهر في العاشر

دمشق - الشرق الاوسط:

الاستعداد لاستقبال الفرق المسرحية العربية اصبح الآن في نهايته، حيث اكدت اللجنة المشرفة على المهرجان ان الدول العربية التي ستشارك حتما في فعاليات مهرجان دمشق العاشر هي: السعودية، تونس، الجزائر، ليبيا، المغرب، السودان، جمهورية اليمن، الامارات العربية المتحدة، الكويت، فلسطين، الاردن، قطر، البحرين، لبنان وسورية.

ولنا متتابعة في الاسبوع المقبل.

● حاتم صادق

ان كل لا يمكنه الحضور يا حبيبتي

لاي عذر طري

سأنتقي بالرائحة

ان كل لا يمكن ان تأتي عدا لموعدي

ان.. تعالي التاركة

● نزار قباني - سورية

القطار...

شعر: طارق إبراهيم

يا حبيباً بتساق فتوق حبيب

كأنسياب القطر في قفوف الزغام

قد مسحّت البلاد شوقاً وغريب

بذراعي شمس

بين جنبيك ما بجنتي لكن

ما بجنتي مستديم الضرام

أنت لا تعرف الضرام وإن كنت

ت حريتا زفير أفلر الضرام

أنت لا تعرف الحنين إلى الإبل

فما هذا الدُموغ الهوامي؟

أنت قلمي الفؤاد جلد على الأبد

من شديس القوى شديس الضرام

لا تبالي أزعج بالبين أخا

بأ وأترقت في أدنى المشتهم؟

أم جمعت الأسماء فوق صعيد

وخلطت الأسس

معاني الكلمات

● الرغام: الحبة المنقطة، ● الرغام: التراب.

● الضرام: الاشتعال، ● الأبن: الإجماع، ● راع: اقزع.

هاتي يدك  
هاتي يدك وارحمي  
جسمي الأنيب يا حبيبتي  
فانا المعذب وعذابي قذري  
كففي دمعي  
كوني متاريسي وباسي  
وقذائف مدفعي  
لاصدا اشباح انهزاماتي  
وباسي  
واسكني روعي  
فن الليالي العاصفة تخزي  
سهدي  
اهواك رغم اللوعة تنخر  
كبدك  
اهواك ابخرا وارصفة الامان  
في مقلتك  
اهوى قفارك وفرايس  
الجنان  
في وجنتك  
بلسمي رعشة حنان  
من راحتك  
هاتي يدك تفحصي  
اسباب هاتي وعلمي  
هاتي يدك ودعدي  
صدري السقيم  
فهنا احنا قلبي كدي  
هنا منق جرحي  
جعفر احمد محمد حاج

## رسالة من طفل عربي

ما ذنبي انا الطفل العربي، من  
لبنان، من فلسطين، من الجنوب، من  
العراق، من السودان، ما ذنبي انا  
طفل الوطن العربي؟  
ارجوكم لا اريد دموعا.. فما  
جدوى الدموع.  
.. ودنوات بدون جدوى.  
اريد ان اصرخ عاليا ولكن من  
سيسمع دنائي؟  
أود ان اكتب اليكم، فكيف اكتب  
وقد بترت يداي؟  
اريد ان آتي اليكم، فكيف وقد  
قطعت ساقي؟  
اريد ان اتكلم فكيف وقد اطفأوا  
سجائرهم في لساني وعل شفتي؟  
فأين صوتي، وأين كلماتي، لقد  
تجمدت كل شفتي.  
لن الجأ؟ الى أين اهرب، ولن  
شكراي؟  
فلو يسمع صوتي البريء  
انسان؟؟  
أين أجد أرضا بلا دماء؟ تسقط  
فيها الدموع، والأشجار الجوفاء  
وتساقط دموعهم، فما جدوى  
الدموع والألام.  
وانتم في نهاء وسلام، وأنا في يتم  
ومرض وشقاء ودمار؟  
وسيلة محمود الحلبي

## كيف تختار لنفسك ما يناسبك من النسيم؟

## مراوح سانيو المنعشة

تعددت الأساليب، لذلك نقم لك الخيار مراوح سانيو التي  
بموجديلات وألوان عديدة. فمن المراوح المنضدية إلى مراوح  
للشقف، ومن المراوح الأرضية إلى مراوح للحائط.  
واحدة منها ستعطيكم حتما النسيم المثالي ليناسب  
جوكم. وتأتي هذه المراوح مع ميزات عديدة مثل  
راديو موجات، ضوء ليلي أو مؤقت. نسيم يغش  
ليس فقط الجسم بل الأحاسيس أيضا.

سانيو  
SANYO

مروحة للسقف ٥٦ و ٤٨  
إشعاع تقشيل هادئ  
مشغلة تحكم دوائر هجمات.

EFC66CK

مروحة للسقف ١٦ إنش  
مشغلة تحكم دوائر هجمات،  
تدوير أوتوماتيكي كامل.

EFC16CK

مروحة منضدية ١٦ إنش مع ضوء.  
راديو وساعة ديجيتال  
لايود مشغلة بساعة LED يمكن إستعمالها  
كمؤقت ٢٠ ساعة وضوء ليلي.

EFC16CRK

مروحة أرضية ١٦ إنش ضوء هادئ  
إشعاع تقشيل هادئ، مشغلة تحكم دوائر هجمات،  
تدوير أوتوماتيكي كامل.

EFC16FL

مروحة منضدية ١٦ إنش ضوء هادئ  
إشعاع تقشيل هادئ، مشغلة تحكم دوائر هجمات،  
تدوير أوتوماتيكي كامل.

EFC16DLK

مروحة منضدية ١٦ إنش ضوء هادئ  
إشعاع تقشيل هادئ، مشغلة تحكم دوائر هجمات،  
تدوير أوتوماتيكي كامل.

EFC16DDK

مروحة للحائط ١٦ إنش  
سهلة التركيب  
مشغلة تحكم دوائر هجمات،  
تدوير أوتوماتيكي كامل.

EFC16KK

مروحة منضدية ١٦ إنش ضوء هادئ  
إشعاع تقشيل هادئ، مشغلة تحكم دوائر هجمات،  
تدوير أوتوماتيكي كامل.

EFC16DRK



عائلة قحمان

## کوریان

طبعاً...  
حتى ومبادئ الإسلام  
تبقى قائمة!



فَارُوقُ لَقْمَانِ

موريتانيا في مصر والحب: العربي.

والجدير بالذكر ان معرض الكتب الدولي الذي اقيم في فوانكفورت، شاركا فيه حوالي ٧ الاف دار للنشر من ٨٥ من دول العالم بينها شان دول عربية هي المملكة العربية السعودية ومصر والجزيرة العربية.

القلم  
والشركة

التوزيع والتسويق  
DISTRIBUTION Co.



ص	١٣	٨	جنيش	الصفرى الكبرى	٢٨	٢٥	مكة المكرمة
ص	٨	٢	فلسطيني	صمو	٣٥	٣٥	الحديدة العذرة
ص	٢٧	٢٥	موايج كونج	صمو	٣٥	٣٥	الرياض
غا	٣١	٣١	جائيتا	صمو	٣٥	٣٥	القطيف
ص	٣٢	٣٢	كوئانلور	صمو	٣٤	٣٤	القطيف
ص	١٩	١٩	تشونو	صمو	٣٣	٣٣	ابها
ص	٢٠	١٧	لندن	صمو	٣٦	٣٦	الخلاف
ص	١٦	١٦	عزير	صمو	٣٦	٣٦	استمرام
غا	٣٠	٢٢	عائيتا	غلام	١٧	١٧	الثنا
ص	١٦	١٦	موتيتيل	صمو	٣٥	٣٥	الحجرين
غا	٣١	٣١	موسكو	صمو	٣٤	٣٤	يفكوكو
ص	١٣	١٣	نيودلهي	غلام	٣٣	٣٣	بيروت
ص	٢٧	١٤	نيويورك	صمو	٣٥	٣٥	برلين
ص	٢٤	٢٤	نيوقاسيا	غلام	١٠	١٠	بروكسل
غا	٢٣	٤	پارس	صمو	١٢	١٢	نيونس ايس
ص	١٠	١٣	روما	صمو	٣٣	٣٣	القاهرة
ص	٣١	٢٥	سجنافور	صمو	٣٥	٣٥	كوينهانج
ص	٢٧	٣	استوكهولم	صمو	١٠	١٠	بلن
ص	٢٣	١٠	سبدي	غلام	١١	١١	فراكتورت
غا	١٦	١٠	طوكيو	غلام	١١	١١	

النفار محفظة  
الحراء - شارع الأبراهيم  
مقابل بوير مراكبة الخنمار  
٢٦٩-٧٨٠ / ٢٦٩-٧٨٢ / ٢٦٩-٧٨٣

ولي الذي اقيم في فرانكفورت، شاركت حوالي ٧ الاف دار للنشر من ٨٥ دولة حول العالم بينها ثمان دول عربية هي:

[illegible]

٢٥٠٠٠ ريال  
مستودعات  
مستودعات  
مستودعات

779-48-770422/779-755



أشرف الأوساط

The international daily newspaper of the Arabs

لندن - سونداي، 26 أكتوبر 1986 - Front Page No. 2 Vol. 9 No. 2889

أشرف الأوساط

The international daily newspaper of the Arabs

لندن - سونداي، 26 أكتوبر 1986 - Front Page No. 2 Vol. 9 No. 2889

أشرف الأوساط

The international daily newspaper of the Arabs

لندن - سونداي، 26 أكتوبر 1986 - Front Page No. 2 Vol. 9 No. 2889

المقاومة تنتظر الحربة لتنهض من نومها. بقلم: شاكر النابلسي (ص ١٠)

بنوك داخل جسم الإنسان. بقلم: د. منير شامة (ص ١١)

الرباط مكتب والشرق الأوسط: فوجي رواد القهبي الوحيد على شاطئ الرباط بالفاتحة الهفاه الجميلة التي تعودوا على رؤيتها بينهم غسق كل يوم، تنهض من مقعداتها لتترك انظارها على بناية عالية الاسوار تواجه القهبي هي بناية «سجن لعلو» الشهيرة

**محاضرة..**  
**ام منحازة**  
اذاعة الـ (بي. بي. سي) البريطانية من أكثر محطات الاذاعة في العالم تأثيرا. سواء القسم الرئيسي فيها الناطق بلغتها.. أو القسم العربي الذي يصل الى اذان ملايين المستمعين العرب في كل مكان..  
عن هذه الاذاعة صدر في لندن مؤخرا كتاب للمؤلف «مايكل ليمان» بعنوان «الامم الاخيرة في الاذاعة» عن تجربته عندما كان مديرا لها.. وعن غيره من المديرين وعندهم سنة.. وابرزهم «رونالد بايستون» الذي استقال من رئاسة الاذاعة عام ١٩٦٥م بعد خلاف مع الحكومة حول استقلال الاذاعة.. وحدثت استقلاله ضجة هائلة في بريطانيا..  
والكتاب يقع في ٣٠٠ صفحة اهتم ليمان، في ٢٧٢ صفحة منها بأعادة سرد الاحداث والاخبار القديمة الهامة.. كيف حصلوا عليها وكيف قدمت واثرها في الراي العام.  
وفي ختام الكتاب يتناول المؤلف بعد الانتقادات التي وجهها للاذاعة.. هل ضعف تأثير الـ (بي. بي. سي) .. هل هذه هي ايامها الاخيرة؟  
وهو يجيب على السؤال الأخير بقوله: اعتقد ان هذا الطلوع المسمي بيهنة الاذاعة البريطانية سوف يظل على قيد الحياة..  
ان القضية الهامة التي يثيرها هذا الكتاب في رايها هي: هل الاذاعة البريطانية الشورية بـ (بي. بي. سي) محاذرة.. ولكن الموضوع انها محاذرة.. ولكن بذكاء..  
ما رأي القراء.. اقصد المستمعين؟  
عبد الله باجبر

**عملية جراحية تعيد الحركة للأطراف المصابة بعد سنوات المرض**  
جدة محمد والشرق الأوسط من منى نشات:  
أربع سنوات وهي قعيدة كرسى متحرك لا تستطيع الحركة بدونه بعد أن أصابها شلل لم تعرف سببه ولم يجد الأطباء له علاج بعد أن وصفوه به حالة ميؤوس منها، ووقعت ابنة الثلاثين يديها للسماء تدعوا أن يكتب الله عز وجل لها الشفاء وتتحرك من أجل أولادها الخمسة.. واستجاب الله.. على الأرض الميمنة لحصة أحمد عبد الرب اليمنية الجنسية بعد أن أدت فريضة الحج.  
ويكمل تفاصيل القصة الدكتور عبد اللطيف عثمان أستاذ واستشاري الأمراض العصبية بمستشفى الدكتور سليمان فقيه يقول: بالفحص الدقيق واستخدام جهاز التصوير الطبقي بالرنين المغناطيسي وهو أحدث وسيلة للتشخيص الدقيق، اتضح وجود ورم، حدد الجهاز مكانه وحجمه وعلاقته بالأنسجة المحيطة، وكان الحل في الجراحة العاجلة نظرا لتأثير الشد الذي لحق بالأطراف السفلية من ضعف وفيه ضرر عضلي إضافة إلى بعض الاضطرابات التي لحقت بمركز التحكم البولي، وتم استئصال الورم بالكامل بعد عملية استغرقت خمس ساعات نتيجة لامتداد الورم وملاصقته للأنسجة الشوكية الذي يعد أدق أنسجة الجسم البشرية. وتم استخدام الميكروسكوب الجراحي في استئصال الورم، ونجحت العملية بحمد الله، والكلام الدكتور توفيق جود استشاري جراحة المخ والأعصاب بالمستشفى.  
ويضيف أن علامات التحسن بدأت تظهر بسرعة ملحوظة، فمشيت على ساقها دون مساعدة أو حتى بغير عكاز، واستعادت المريضة صحتها دون حدوث أية مضاعفات.  
أما محصنة عبد الرب فتستعد بفرحة غامرة للسفر والعودة إلى أهلها وأبنائها في اليمن وتضمهم إليها وهي واقفة على قدميها.



حين عاد صاحب السيرة فوجي بهذا الحوان الدائر بين كلبه وهذين الحصانين اللذين ظهرا وكانهما اشفا على الكلب المحبوس في السيارة فقرر تسليته لحين عودة صاحبه.

**مرة أخرى..**  
**«التدخين» المتهم الأول**  
**في أمراض الشريان التاجي!!**  
القاهرة- مكتب والشرق الأوسط:  
يدور البحث حول طريقة الاكتشاف المبكر لقصور الشرايين التاجية في المراحل الأولى التي تسبق الأعراض الاكلينيكية بشهور أو سنين أي قبل ظهور أعراض الذبحة الصدرية أو جلطة الشريان التاجي، أو الموت المفاجيء، وقد استخدم في هذا البحث اختبار القلب بعد الجهد بواسطة المصورة الدوارة أو TREAD MILL والتي يمكن التحكم في سرعة دورانها ودرجة انحدارها على مراحل متعددة حتى يصل القلب إلى ذروة التحمل والأجهد. ويصل الإنسان في حالة نهجان شديد وكانه ظل يجري ساعات مع مراقبة رسم القلب وسرعته ونضبه بواسطة شاشة MONITOR طوال الوقت ويسجل رسم القلب كل دقيقة أثناء ولفترة ١٠ دقائق بعد الانتهاء من الجهد وبذلك يمكن التعرف على أدق التغيرات التي قد تشير إلى احتمال حدوث الإصابة بضييق الشرايين التاجية مسبقا.  
وتجهز للبحث تم عمل مسح طبي للألاف من العاملين والموظفين ببعض شركات القطاع العام، شمل إلى جانب الفحص الاكلينيكي، رسما للقلب، واختبارا للدم لقياس نسبة «الكوليسترول».. ثم اخبر للبحث من بين هؤلاء حوالي ٥٠٠ شخص ثبت خلوصهم من أي أعراض أو علاقات تشير إلى إصابة القلب، وقسموا إلى مجموعتين الأولى مجموعة من مدمني التدخين، يزيد عدد ما يستوفونه يوميا على ٢٠ سجارة، ومجموعة من يمانون من ارتفاع ضغط الدم أي يزيد ضغطهم عن ٩٠/١٥٠ ومجموعة من لديهم ارتفاع بنسبة الكوليسترول بالدم (دهون الدم)، أما المجموعة الرابعة تشمل أفرادا يجمعون بين عاملين من هذه العوامل في أن واحد أي التدخين مع ارتفاع ضغط الدم مع زيادة نسبة الكوليسترول وهكذا.  
ثم مجموعة من الأفراد يجمعون هذه العوامل الثلاثة مجتمعة معا، أي التدخين بكثر مع ارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة الكوليسترول.. وأخيرا مجموعة للمقارنة تشمل أفرادا ليس لديهم أي من العوامل السابق ذكرها.  
وقد كانت أعمار المشتركين في البحث تتراوح بين الخامسة والثلاثين والستين. وقد اشارت نتائج البحث إلى أن ٩٪ (تسعة في المائة) من المدمنين في هذه المرحلة من العمر ليس عندهم أي من العوامل الثلاثة المساعدة، لديهم الاستعداد للإصابة بضمور الشرايين التاجية، وهي نسبة مرتفعة تماما وتماثل نسبة الإصابة في الولايات المتحدة وأوروبا. وهذا أول بحث يشير إلى ذلك بوضوح يعكس الاعتقاد الذي كان سائدا بأن استعداد المصريين للإصابة بأعراض الشريان التاجي أقل من دول العالم المتقدم فالضغط الذي يتعرض له المصريين لا يقل عن تلك التي يتعرض لها

# أدوات الهروب الكبير

## حبل.. وفنوهة.. وفتاة!!

الرباط مكتب والشرق الأوسط:  
فوجي رواد القهبي الوحيد على شاطئ الرباط بالفاتحة الهفاه الجميلة التي تعودوا على رؤيتها بينهم غسق كل يوم، تنهض من مقعداتها لتترك انظارها على بناية عالية الاسوار تواجه القهبي هي بناية «سجن لعلو» الشهيرة  
لم يكن في البناية ما يثير سوى اسوارها العالية الضخمة الباهظة اللون والمكبسة بأثار بطولية المحيط الاطلسي الذي تجاوره: ولاحت رواد القهبي باندهاش حالة التوتر القهبي لما يحدث ويادروا الى تعقب الفتاة المفاجئة التي اتت الفاتة وقد كانت قبل

سجل في أوراق البردي ان الناس قبل خمسة الاف سنة عالجوا الم الاسنان بزره القرفظ. وانكر انني رأيت صغيرا ناسا كثيرين خاصة في لبنان وسورية. يعالجون الم الاسنان بزره القرفظ الذي يحشى به السن المصاب. وقد اثبت سن اخرنا وذهبت الى طبيب الاسنان خلفا، لانني لم أزره منذ عشر سنوات او اكثر اغلاني عنه فيها ريت وحيث  
وتحت التوقيع ان ارفع عقبرتي مثانا وان افصح نفسي بين الممرضات والمرضى، ان لا اني لم اشعر بآلم البتة. فطب الاسنان تقدم بشكل هائل في السنوات حتى قضى فعلا على أكثر الآلام الذي ترك لنا عبثا مثل وجع الاسنان، لوصف أي ألم لا يطاق.  
وشخصيا، فلنا لا اعرف كيف تقدم طب الاسنان، وانما اعرف انه تقدم فكل قاري تجاوب المعشرين لا بد ان له ذكرى مؤلمة مع اسنانه والطبيب يستعمل الغار الضاحك (نيتروس اوكسيد) لتخفيف الألم، فينضح مرة ويفشل مرات. وكان المريض يقاوم احيانا ويصرخه الطبيب أرضا ويجلس على صدره وقد وضع قدميه على ساعدي المريض. ثم يفعل فيه كمناعة بعد وقت قصير من المرض قبل اخرجه.  
البيوم فاستطيع ان اطمئن كل مريض لايزال يفضل الامم على زيارة طبيب الاسنان، ان لا سبب لخوف مع طب الاسنان الحديثة.  
ويعني هذا الغاء وصفات لا تحصى ولا تعد لمعالجة الم الاسنان حفظتها لنا الكتب على مر الالام. وقد جمع باحث منها التالي:  
- ضع اصبع يدك اليمنى في اذنك اليسرى.  
- سلك راس يمينك في فمك.  
- لا تستعمل يوم الثلاثاء.  
- اكتب على يديك بيتك: الم الاسنان اذهب عني، لست موجودا في البيت.  
- افش فمك في ارض (هذه وصفة صينية).  
- افش فمك في حبل خرد دويبة وقمت على ظهرها وساعدها على قلب نفسها والطيران حتى يذهب الألم.  
واكد اكون واقفا من ان الوصفات السابقة والوف مثلها لم تعد شيئا، مع انني لاحظت في بعضهما، مثل راس القدم والفار، ان الفكرة هي ان يلمس المريض لحي اسوان الم الاسنان، أي بداء امر من الداء.  
ورغم ان مثل هذه الوصفة قديمة الا ان الطب الحديث يؤكد انها لا تستعمل ان يشعر بالكن من الم واحد في المرة الواحدة. فلو افترضنا ان شخص لا يقرأ هذه الزاوية سقط من على كسر يدا ورجلا، فانه سيشتد بالآلم الاقوى سواء اكلن في اليد أو الرجل، ولكن ليس بالآلمين.  
غير انني ذات هذه السطور لاحظت عن غياب الام لا وجوده، لذلك اعود فاضمن كل قاري هذه الوصفة من ويخاف زيارة طبيب الاسنان ان اكثر الم الاسنان وفي ان غير رجيعة، فتقدم ياخذ ولا تخف.

أحمر الشفاء الجديد.. من بورتوجوا

الطبيب: هل شعرت بأي ألم منذ دخولك العيادة؟  
المريض: نعم عندما طليت مني الممرضة بدم أجرة الكشف.  
من القاري: عزون محمد

**أحمر الشفاء الجديد.. من بورتوجوا**  
الطبيب: هل شعرت بأي ألم منذ دخولك العيادة؟  
المريض: نعم عندما طليت مني الممرضة بدم أجرة الكشف.  
من القاري: عزون محمد

سندباد في عصر الجينز!

بدأ عرض الأزياء الصغير وكانه سندباد عصري يحمل صرة ملايسه على ظهره ويجوب العالم في طقم أنيق من الجينز العملي وحذاء خاص بالرحلات.